



Pressemitteilung

Regelmäßige Saunabesuche fördern gesunden Schlaf – Weltschlafstag im März

Guter Schlaf ist eine der drei zentralen Säulen der Gesundheit, neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Er bildet die Grundlage für unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Schlafmangel oder schlechte Schlafqualität können unsere Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen, die Aufmerksamkeitsspanne verkürzen und das allgemeine Wohlbefinden sowie die Produktivität negativ beeinflussen. Zudem erhöht unzureichender Schlaf das Risiko für ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes.

Eine Möglichkeit zur Verbesserung der Schlafqualität ist das regelmäßige Saunabaden. Die Kombination aus intensiver Wärme und anschließender Abkühlung wirkt entspannend auf Körper und Geist und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

Studien zeigen außerdem, dass kalte Füße ein häufiges Einschlafhindernis sind – mit kalten Füßen dauert es durchschnittlich 25 Minuten bis zum Einschlafen, während es mit warmen Füßen nur etwa 10 Minuten dauert. Da regelmäßiges Saunieren die Hautdurchblutung fördert, kann es helfen, kalte Füße zu vermeiden und dadurch schneller in den Schlaf zu finden. Voraussetzung für diesen Effekt ist jedoch die korrekte Anwendung der Sauna als Wechselreiz zwischen Hitze und anschließender Abkühlung.

Sauna und das vegetative Nervensystem

Zusätzlich hat das Saunieren eine starke Wirkung auf das vegetative Nervensystem. In der Ruhephase nach der Sauna schaltet der Körper auf „Schongang“ um: Der Sympathikus, der für Aktivität zuständig ist, wird heruntergefahren, während der Vagus-Nerv, der für Entspannung sorgt, überwiegt. Dies sind ideale Bedingungen für einen erholsamen Schlaf.

Allerdings spielt auch der Zeitpunkt des Saunabesuchs eine Rolle. Während Sauna-Gewohnte problemlos am Abend saunieren können, kann es bei ungeübten Sauna-Gästen zu Schlafstörungen kommen. Denn, das Saunabad führt zunächst zu einer körperlichen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, bevor die anschließende Entspannung einsetzt. Zudem kann ein später Saunagang den natürlichen Tagesrhythmus des Körpers beeinflussen. Sensiblen Sauna-Gästen wird daher empfohlen, vorzugsweise in den Vormittagsstunden zu saunieren, um den abendlichen Schlaf zu fördern.

Sauna und Tiefschlaf

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass gesundheitsorientiertes Saunabaden die Tiefschlafphasen verlängern und somit die Schlafqualität verbessern kann. Um diese positiven Effekte zu erzielen, ist die Regelmäßigkeit entscheidend. Empfohlen werden zwei bis drei Saunagänge pro Woche mit einer Dauer von jeweils 10 bis 15 Minuten bei Temperaturen zwischen 70 °C-90 °C, sofern dies als angenehm empfohlen wird. Die anschließende Abkühlung, beispielsweise durch kaltes Abduschen, ist dabei ebenso wichtig.

Personen mit Entzündungen und akuten Infekten sollten die Sauna meiden. Liegen Vor- oder nicht abgeklärte Krankheiten vor sind diese im Zweifelsfall vor dem Saunabesuch mit einem Arzt abzuklären.

Insgesamt bietet das Saunabaden eine natürliche und effektive Möglichkeit, die Schlafqualität zu verbessern und somit das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Ansprechperson:

Jennifer Schönbohm | Deutscher Sauna-Bund e.V. | E-Mail: j.schoenbohm@sauna-bund.de